

19.05.2013

ΒΗΜΑ

www.vimagourmet.gr ■ ΤΕΥΧΟΣ 77

GOURMET

ΕΙΣ ΥΓΕΙΑΝ!

Το ούζο,
τα μυστικά του,
οι μεζέδες του

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ
ΜΕ ΦΕΤΑ
ΚΑΙ ΓΛΥΚΑ
ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΤΥΡΙΑ

ΠΙΑΤΑ ΓΙΑ
ΧΑΜΗΛΗ
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

● Γ. ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗΣ: ΔΕΙΠΝΟ ΓΙΑ ΦΙΛΑΘΛΟΥΣ

EDITORIAL ΓΛΥΚΟΞΙΝΑ

Η Μελίσσα Στοϊλή κυκλοφορεί και καταγράφει

ΛΙΧΟΥΔΗΣ ΤΟΥΡΙΣΤΑΣ

Ο Κοσμάς Βίδος μεθάει με ούζο

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ

Διπλωματική παρεξήγηση στα χρόνια του «Αττίλα»

ΣΙΝΕ ΚΟΥΖΙΝΑ

Και τα κινούμενα σχέδια έχουν στομάχι

ΝΟΣΤΙΜΟΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ

Τα καλύτερα εστιατόρια του κόσμου

ΣΥΝΔΑΙΤΥΜΟΝΑΣ

Ο Δημήτρης Παπαδόπουλος του αλλαντοποιείου Στρεμμένου μας μιλάει για φυσική ωρίμανση και επιχειρηματική ωριμότητα

4

ΚΡΙΤΙΚΗ

Ο Επίκουρος αξιολογεί το Aleria 18-19

6-7

ΤΟΠΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ

Τα καλούδια της Μυτιλήνης 20-22

8

ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΕΝΤΟΣ

Προϊόντα εκ Λέσβου στην Αθήνα 24-25

10

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΟΥΖΟΥ

Η ιστορία των μεζέδων από τον Επίκουρο 26-28

Ούζο επιλέγει ο Terroirista 36-38

Ετοιμοι μεζέδες στην αγορά 39

Τα μυστικά του ούζου 40-41

Μερακλίδικοι μεζέδες από τον Τάσο Μπίκο 42-52

ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

Τα πράσινα λαχανικά της άνοιξης 54

Ο Νίκος Σουφλήρης ρίχνει στην κατσαρόλα μπάμιες, φασολάκια και αρακά και δημιουργεί πρωτότυπα πιάτα 56-58

ΣΗΜΕΡΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ

Η Βίκυ Κουμάντου ετοιμάζει το μενού της εβδομάδας 60-65

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Ο Γιάννης Λουκάκος φοράει τα καλά του 66-69

ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΕΝΙΚΟ

Ο Γιάννης Μπαξεβάνης υποκλίνεται στην ελληνική φέτα και τη βάζει στο φαγητό μας 70-76

ΕΡΓΕΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Μενού για ποδοσφαιρόφιλους από τον Γιάννη Αποστολάκη 78-81

ΤΡΟΦΗ ΥΓΕΙΑΣ

Χοληστερίνη στοπ. Από τη θεωρία στην πράξη 82

Συνταγές χωρίς χοληστερίνη 83-85

ΩΡΑ ΓΙΑ ΓΛΥΚΟ

Ο pastry chef Σπύρος Αρτελάρης ετοιμάζει γλυκές απολαύσεις με φρέσκα τυριά 86-90

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΡΑΠΕΖΙ

Στα μονοπάτια της δημιουργικής κουζίνας 101

ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ, ΜΑΘΑΙΝΩ

Τα νέα της αγοράς 102

ΤΖΙΝ ΚΑΙ ΤΟΝΙΚ

Κλασικά στην πλατεία Μαβίλη 104-105

INDEX

Αναζητήστε τις συνταγές μας με βάση το κυρίαρχο υλικό τους 105

ΤΡΟΦΟΣΥΛΛΕΚΤΗΣ

Ελληνικές πίτες, καπνιστά και ωραίες κουταλίδες 106

45



ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Ιωάννα Σουφλήρη

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ: Μελίσσα Στοϊλή

CREATIVE ART DIRECTOR: Αντώνης Κ. Κοκκαλίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΥΛΗΣ: Κέλλυ Σώκου

DEPUTY ART DIRECTOR: Νίκος Μαχιάς

PHOTO EDITOR: Ρένα Γαλιώτου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Αρχέστρατος, Ερη Βαρδάκη, Κοσμάς Βίδος, Αλκης Γαλδαδός, Ανώνυμος Διπλωμάτης, Επίκουρος, Μαρία Ζαφειράτου, Γιάννης Ζουμπουλάκης, Terroirista, Τζιν & Τόνικ, Τροφосυλλέκτης, Ειρήνη Τσολακέλλη

ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΟΙ: Γιάννης Αποστολάκης, Σπύρος Αρτελάρης, Βίκυ Κουμάντου, Γιάννης Λουκάκος, Γιάννης Μπαξεβάνης, Τάσος Μπίκος, Νίκος Σουφλήρης

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ: Νίκη Σκαμάγκα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΙ: Αναστασία Αδαμάκη, Γιώργος Δέσης, Νίκος Τσίρος (ΒΗΜΑ STUDIO)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΩΝ: Βίκυ Κουμάντου

FOOD STYLING: Αντωνία Κατή

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΩΝ: Ράνια Ντούμα, Ελένη Τερζοπούλου

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΟΛ: Βασιλική Αλμπάνη

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Ολυμπία Πρωτοπαπαδάκη (τηλ. 211 3659 718)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Τασία Χατζηαντωνίου (τηλ. 211 3659 892)

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ: Γεωργία Νάτσι

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΗΣ ΑΓΟΡΑΣ-DIRECT MARKET: Μάγδα Γεωργίου (mgeorgiou@dolnet.gr) (τηλ. 211 3659 716)

CREATIVE DEPARTMENT CREATIVE MEDIA DIRECTOR: Νικόλαος Φαράκλας

CREATIVE MEDIA MANAGER: Αργυρώ Κουτρούμπα

SENIOR ART DIRECTOR: Λίνα Αθανασίου

ART DIRECTOR: Χριστίνα Γερασιμίδου

ΓΡΑΦΕΙΟ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ: Αγ. Σοφίας 10, Τ.Κ. 546 22 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 241 197, fax: 2310 243 781

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Τάνια Ντεντεγιάν (tdedegian@dolnet.gr)

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Γιώργος Γερονικολάου (ggeronikolaou@dolnet.gr)

ΥΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Φένια Σκλάβου (thsklavou@dolnet.gr)

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Multimedia AE

ΕΚΤΥΠΩΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Iris AEBE

GOURMET

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΜΑΖΙ ΜΕ
«ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ»
ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 80, Τ.Κ. 115 28 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 211 3657 000, 210 7766 000, FAX 211 3659 101
e-mail: vimagourmet@tovima.gr
www.vimagourmet.gr

ΤΟ ΒΗΜΑ

ΔΙΟΙΚΗΤΗΣ

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α.Ε.

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ (1922-1957)

ΧΡΗΣΤΟΣ Δ. ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ (1957-2009)

ΕΚΔΟΤΗΣ: Σταύρος Π. Ψυχάρης

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αντώνης Β. Καρακούσης

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη ΑΕ
Διοικητικό Συμβούλιο
Σταύρος Π. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος, Παναγιώτης Στ. Ψυχάρης: Εκτελεστικός Αντιπρόεδρος, Μέλη: Στάθης Ελ. Ευσταθιάδης, Γιάννης Θ. Κατράλης, Νικόλαος Χ. Κορίτσας, Ιωάννης Ν. Μάνος, Στέργιος Γ. Νέζης, Ιωάννης Ν. Παράσχης, Νικόλαος Γ. Πεφάνης, Νικόλαος Ε. Πιμπλής, Αντώνιος Π. Τριφύλλης, Χριστίνα Τσοτούσουρα-Ψυχάρη

Στα τραπεζάκια της πλατείας

Οι Τζιν και Τόνικ πίνουν και βαθμολογούν

Όταν ο καιρός ανοίγει, αλλά η θερινή σεζόν δεν έχει αρχίσει ακόμη, ένα σίγουρο μέρος για να βρεις τραπεζάκια έξω είναι η πλατεία Μαβίλη. Εκεί ακριβώς βρεθήκαμε και εμείς με off season καλοκαιρινή διάθεση, προτού καλά καλά ο Απρίλιος φθάσει στη μέση του, αποφασισμένες να τα δούμε όλα – ή, τουλάχιστον, όσο περισσότερα μπορούμε, γιατί εδώ τα μπαρ είναι πολλά.

Sutsu

Για αλλαγή, ξεκινήσαμε από το Sutsu, το οποίο καμία από τις δυο μας δεν είχε τύχει να επισκεφθεί ξανά. Παραδόξως, βρήκαμε τραπεζάκι έξω στο πεζοδρόμιο: ό,τι πρέπει για να ακούς τη «μαύρη» soul-funk μουσική (στα τραπέζια επί της πλατείας κάτι τέτοιο είναι αδύνατον) και να κόβεις κίνηση, βλέποντας πού και πού και κανέναν γνωστό. Εγκατασταθήκαμε, λοιπόν, με τις καλύτερες διαθέσεις, αλλά γρήγορα άρχισαν τα στραβοπατήματα. Το πρώτο ήταν αυτό του καταλόγου. Μόλις τον ζητήσαμε, λάβαμε από τη σερβιτόρα την αποστομωτική απάντηση: «Εγώ είμαι ο κατάλογος. Ζητήστε μου ό,τι θέλετε και θα σας το πω». Τώρα, βεβαίως, και εσείς θα μας πείτε «παράξενες», αλλά, ειδικά σε καιρούς οικονομικής κρίσης, νομίζουμε ότι ο πελάτης έχει κάθε δικαίωμα να μπορεί να κάνει τις επιλογές του με βάση τις τιμές,

χωρίς να κινδυνεύει να τον κοιτάζουν στραβά αν αρχίσει να ρωτάει.

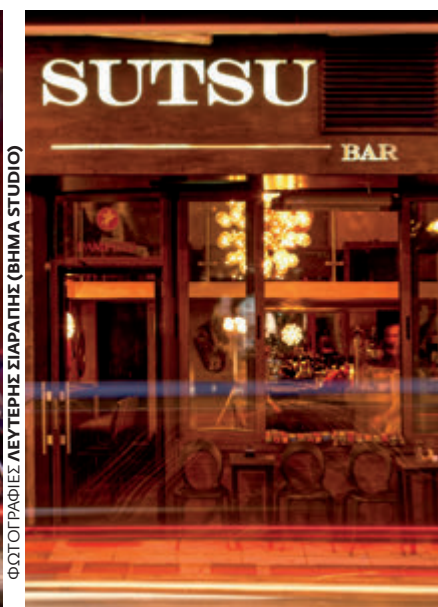
Το προσπεράσαμε. «Διαβάζοντας» την κατά τα άλλα εύγλωττη σερβιτόρα-μενού, η Τόνικ πήρε ένα Moscato, ενώ η Τζιν παρέμεινε ως συνήθως πιστή στο κόκκινο κρασί. Τα κρασιά μας ήρθαν γρήγορα αλλά – στραβοπάτημα Νο 2 – ήταν ζεστά (της Τζιν, βεβαίως, ήταν κόκκινο, αλλά ήταν σαν να έχει βγει από τον θερμοσίφωνα) και στην ακριβή πλευρά της κλίμακας των τιμών (€6 το Moscato και €5 το κόκκινο κρασί). Καθ' ότι εκ φύσεως καλοπροαίρετες, τα ήπιαμε χωρίς διαμαρτυρία, αν και με καρδιά κατά τι βαρύτερη από την ανάλαφρη σφαίρα στην οποία βρισκόταν όταν φθάσαμε. Και επειδή – ενίοτε – η τύχη ανταμείβει την καλοσύνη, η βραδιά σώθηκε από την καταστροφή: συναντήσαμε φίλους που περνούσαν και μας τράβηξαν στον διπλανό Λώρα.

Λώρας

Το κλασικό ποτάδικο της πλατείας διατηρεί πάντα τη φήμη του ιστορικού. Ως λάτρεις του κλασικού (ναι, ξέρουμε, έχετε βαρεθεί να το ακούτε, ή μάλλον να το διαβάσετε) πήγαμε με τις καλύτερες διαθέσεις. Εδώ δεν καθήσαμε έξω, αλλά στην cozy πλευρά της μπάρας προς το ανοιχτό παράθυρο, εξασφαλίζοντας πλήρη άποψη του μέσα-έξω και άμεση απόλαυση της επίσης «μαύρης»-soul-funky μουσικής. Ο κατάλογος έλαμπε και εδώ διά της απουσίας του (η μπαργούμαν, πάντως, δεν διεκδίκησε την ταυτότητά του). Στα τυφλά, από απόψεως τιμών, είπαμε να σκληρύνουμε λίγο τις επιλογές μας: η Τζιν πέρασε στο ουίσκι-κόλα (€7) και η Τόνικ στο Jack Daniel's (€9). Αν και πάλι στην ακριβή πλευρά, τα ποτά όλης της παρέας ήταν ΟΚ, με εξαίρεση το μπουκαλάκι Moscato μιας φίλης που ήταν και πάλι χλιαρό (μήπως στην περιοχή σπανίζουν τα ψυγεία;). Η ατμόσφαιρα, πάντως, ήταν ευχάριστη και η βραδιά άρχισε να παίρνει τα πάνω της. Γι' αυτό και αποφασίσαμε να την παρατείνουμε όταν οι υπόλοιποι αποχώρησαν.

Μηρίκι

Συνεχίσαμε στο Μηρίκι – άλλο κλασικό μπαρ. Εδώ περάσαμε στα ενδότερα, μια και ο έξω χώρος ήταν παραπάνω από ασφυκτικά κατειλημμένος. Η επιλογή



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΛΕΥΤΕΡΗΣ ΣΙΑΡΑΠΗΣ (ΒΗΜΑ STUDIO)



αποδείχθηκε σοφή. Οχι μόνο χάρη στο ζεστό modern-classic ντεκόρ, αλλά και χάρη στην ευχάριστη, ζωντανή ατμόσφαιρα (να μη σας πούμε πόσο χαρήκαμε όταν είδαμε ότι υπάρχει κατάλογος, αν και στην ίδια γκάμα τσιμπημένων τιμών της περιοχής).

Τα – όλων των ηλικιών – πρόσωπα γύρω μας ήταν κεφάλτα ενώ, στον ελάχιστο κενό χώρο, κάποιοι χόρευαν υπό τους ήχους των κάθε άλλο παρά mainstream 80s μουσικών επιλογών του dj, οι οποίες κάλυπταν από OMD και Madness μέχρι Clash και Ian Ntziouri. Δεν ξέρουμε αν το 80s mood ήταν τυχαίο ή εσκεμμένο – ήταν, βλέπετε, η εβδομάδα του θανάτου της Μάργκαρετ Θάτσερ και κάποια μπαρ είχαν διοργανώσει βραδιές προς τιμήν της. Μας έδωσε, πάντως, την ευκαιρία να θυμηθούμε ότι, αν μη τι άλλο, υπό τη σιδηρά πυγμή της εκλιπούσης γεννήθηκαν μερικές από τις σπουδαιότερες φωνές της σύγχρονης μουσικής. Φυσικά, δεν μπορούσαμε παρά να ακολουθήσουμε το ρεύμα. Κουνηθήκαμε και εμείς απολαμβάνοντας τα ποτά μας (η Τζιν παρέμεινε στο ουίσκι-κόλα, η Τόνικ πέρασε στο Prosecco – €7 ευρώ έκαστο, τα καλύτερα της βραδιάς), σχεδόν μέχρι πρωίας.

Συμπέρασμα

Κανείς δεν μπορεί να πει ότι δεν θα ξαναπάει σε μπαρ της πλατείας Μαβίλη. Η περιοχή έχει κάτι που σε κάνει να τα συγχωρείς όλα. Η Τζιν και η Τόνικ, πάντως, έχουν μια προτίμηση στο Μπρίκι και στον Λώρα (κλασικά και ιστορικά γαρ, όπως οι ίδιες). Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα ξανακάθονταν, αν τύχαινε, στα τραπέζια του Sutsu, πίνοντας ίσως κάτι άλλο και όχι κρασί. 

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

SUTSU

Ατμόσφαιρα: 

Τιμές: 

Ποτά: 

ΜΠΡΙΚΙ

Ατμόσφαιρα: 

Τιμές: 

Ποτά: 

ΛΩΡΑΣ

Ατμόσφαιρα: 

Τιμές: 

Ποτά: 

INDEX ΣΥΝΤΑΓΩΝ

ΣΑΛΑΤΕΣ

Με ρόκα και βινεγκρέτ
πορτοκαλιού  66
Με ντομάτα, φέτα
και αρωματικές πίτες  72
Πικάντικη πατατοσαλάτα
με λουκάνικο  80

ΠΙΤΕΣ & ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Τρίγωνα γεμιστά με μανι-
τάρια και τυριά  68
Ψητή φέτα σε φύλλο
με μαρμελάδα
ντομάτας  70
Τούρτα πατάτας
με ψητό αρνί  74
Τυροπιτάκια με σάλτσα
πορτοκαλιού
και τριαντάφυλλου  76
Πατατάκια
με πάπρικα  79
Τραγανά τηγανητά
κρεμμύδια  81

ΖΥΜΑΡΙΚΑ & ΑΒΓΑ

Ομελέτα σουφλέ  61
Σπαγκέτι με λεμόνι
και ελαιόλαδο  63

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Μπάμιες με κρόκο Κοζά-
νης και γιαούρτι  56
Αρακάς με πορτομπέλο
και θυμάρι  57
Φασολάκια με λουκάνικο
και πεκορίνο  58
Ραγού λαχανικών
(χωρίς χοληστερίνη)  84

ΨΑΡΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Γαλέος σαγανάκι  42
Καραβίδες με σάλτσα
ούζου  43
Καλαμαράκια
γεμιστά  44
Γαρίδες σαγανάκι  45

Σαρδέλες ιμάμ με τυριά
και αρωματικά  46
Σουπιές με χόρτα
και το μελάνι τους  48
Σουβλάκια ξιφία με σάλ-
τσα εσπεριδοειδών  50
Κροκέτες μπακαλιάρου
με σπιτική μαγιονέζα  52
Ψητό λαβράκι φλαμπέ
με αλμύρα  65
Μαλακή φέτα στον
φούρνο με μύδια  71
Πέστροφα στο χαρτί
(χωρίς χοληστερίνη)  83

ΚΡΕΑΣ & ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Σουβλάκι ψαρονέφρι με
σαλάτα κουσκούς  62
Κοτόπουλο στο χαρτί
με φρέσκια σάλτσα  64
Μοσχάρι με αρακά και
σάλτσα ντομάτας  67
Μπέργκερ  78

ΓΛΥΚΑ

Πανακότα βανίλιας
με φράουλες  69
Φρουτένιες πουτίγκες
(χωρίς χοληστερίνη)  85
Τσιζκέικ με ανθότυρο,
και φράουλες  86
Τιραμισού με κατίκι
και ελληνικό καφέ  87
Ρολάκια με ανθότυρο,
κανέλα και καρύδια  88
Μπαμπαδάκια με λιμο-
ντσέλο, τυρί και lime  89
Μελόπιτα Μυκόνου  90

ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ

- κ.κ. = κουταλάκι του καφέ
- κ.γ. = κουταλιά του γλυκού
- κ.σ. = κουταλιά της σούπας
- έ.π. ελαιόλαδο = έστρα παρθένο ελαιόλαδο
- φλ. = φλιτζάνι (200 ml)
- θ.δ. = θερμοκρασία δωματίου

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, η κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου του περιοδικού με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.